

DIE KOMMENDEN WOCHEN

Unser Blick nach vorn



GRUNDSÄTZLICHES



Liebe Sportler,

die aktuelle Situation erfordert von jedem Einzelnen durchdachtes und verantwortungsbewusstes Handeln!

Bitte beachtet die Erlasse der Stadt und der Landes- und Bundesregierung, die sicherlich regelmäßig aktualisiert werden!

Wir haben und für unseren Verein natürlich auch zusätzliche Gedanken gemacht und sind zu folgenden Entscheidungen gekommen, die wir auf den folgenden Seiten präsentieren.

KLARE VORGABEN



- Der Kraftraum ist in diesem Zeitraum für alle gesperrt!
- Das Stadion ist bis auf weiteres auch gesperrt .
- Der normale Trainingsbetrieb fällt bis auf weiteres aus!
- Jegliche Gruppenbildung ist zu vermeiden.
- Die Trainingsfreizeit in Wiemersdorf muss leider ausfallen.
- Die Jahreshauptversammlung wird am 18.3. digital durchgeführt.
 - Trainiert an der frischen Luft!
 - Haltet Abstand und verzichtet auf unnötige Kontakte!
 - Hände und Geräte waschen/ desinfizieren!
 - Wenn Ihr Euch nicht gut fühlt und grippeähnlich Symptome habt: Kein Training!

FÜR EUCH UND EUER TRAINING GILT:



„In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister“

Johann Wolfgang von Goethe

OBJEKTIV



Durch den Schulausfall habt ihr jetzt richtig Zeit!
Also sogar mehr Zeit zum Training. Natürlich ohne die Trainingsgruppe!

ABER:

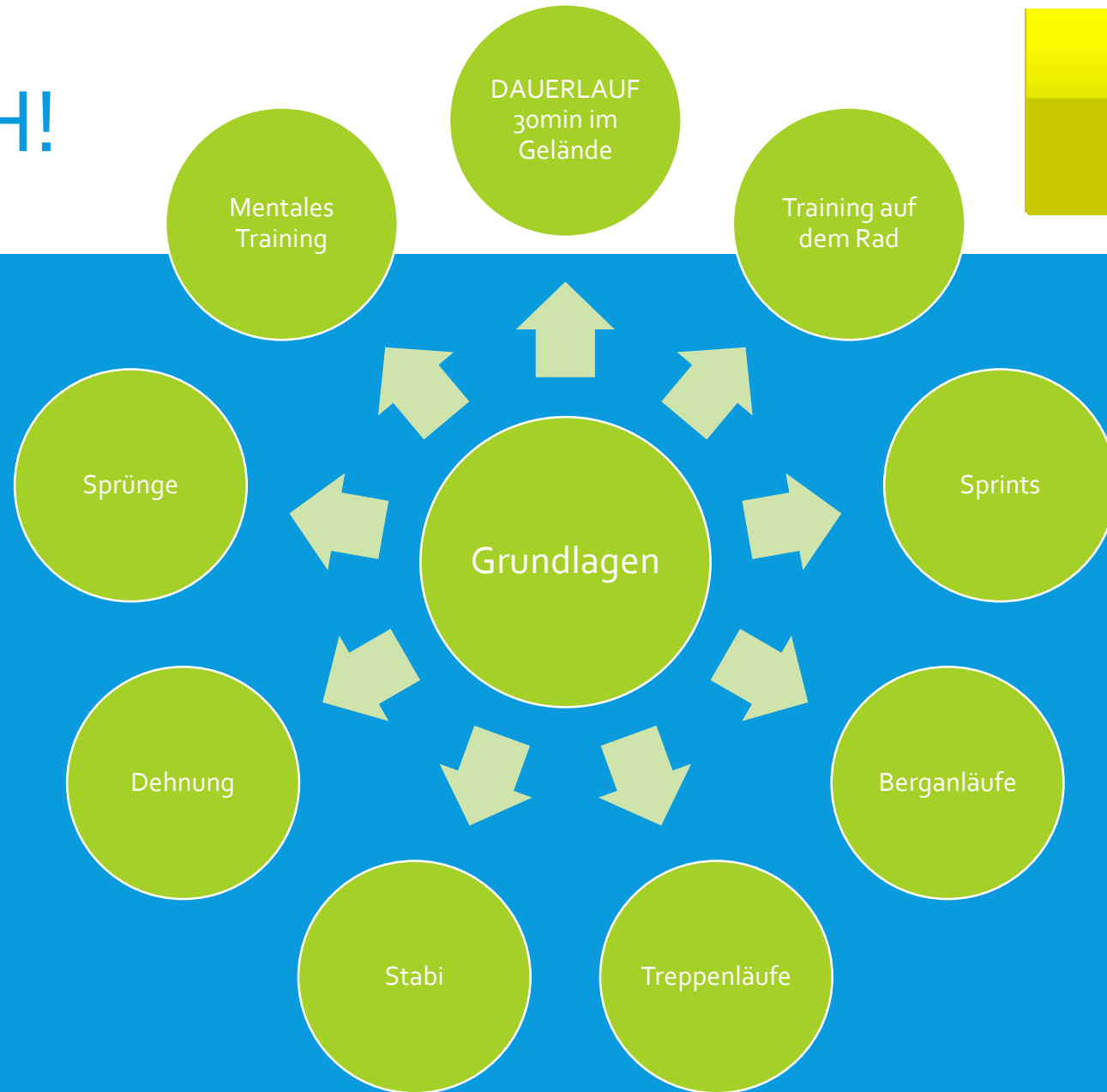
Gerade jetzt ist das Grundlagentraining angesetzt. Es können also die Basics noch mehr trainiert werden und du kannst noch stärker in die Wettkämpfe starten als in den letzten Jahren.

Aber nur wenn du stark genug bist dich zu disziplinieren!
Aber als Leichtathlet ist das ja gerade deine Stärke!

IMMER MÖGLICH!



Aber bitte mit System!



UNSERE UNTERSTÜTZUNG



- Genereller Wochenplan für das individuelle Training (mit Freund)
- Individuelle Technikeinheiten mit Disziplinstrainern
 - Coaching auch per Coaches Eye
- Social Media Gruppe mit Trainingsvorgaben und Motivationsideen
- Online-Tutorial und Betreuung: Erstellen deines Trainingstagebuchs
- Kleine Challenges
 - Videochallenge
 - Radchallenge!
 - Liegestütz Challenge
- Ausgabe von Trainingsgeräten an Leistungsathleten

LK Weiche Rad-Challenge 2020



Besuche die Orte mit dem Rad und trage beim jeweiligen Ort das entsprechende Datum ein!

Bollingstedt (1416)	Stangheck (204)	Klein Bennebek (550)	Grödersby (218)
Ellingstedt (771)	Steinberg (810)	Klein Rheide (331)	Oersberg (312)
Hollingstedt (991)	Steinbergkirche* (2703)	Kropp* (6612)	Rabenkirchen-Faultück (632)
Hüsby (814)	Sterup (1344)	Meggerdorf (671)	Alt Bennebek (332)
Jübek (2732)	Stoltebüll (692)	Stapel (1768)	Bergenhusen (706)
Lürschau (1100)	Borgwedel (659)	Tetenhusen (945)	Börm (766)
Schuby (2693)	Busdorf* (2086)	Tielen (282)	Dörpstedt (556)
Silberstedt* (2253)	Dannewerk (1141)	Wohlde (496)	Erfde (1904)
Treia (1567)	Fahrdorf (2546)	Dollerup (1000)	Groß Rheide (866)
Eggebek* (2415)	Geltorf (359)	Grundhof (894)	Kronsgaard (237)
Janneby (395)	Jagel (962)	Langballig* (1523)	Maasholm (583)
Jerrishoe (953)	Lottorf (260)	Munkbrarup (1149)	Nieby (131)
Jörl (714)	Selk (874)	Ringsberg (548)	Niesgrau (537)
Langstedt (1047)	Ausacker (533)	Wees (2420)	Pommerby (159)
Sollerup (487)	Freienwill (1611)	Westerholz (731)	Rabel (628)
Süderhackstedt (343)	Großsolt (1793)	Mittelangeln* (5167)	Rabenholz (280)
Wanderup (2498)	Hürup* (1240)	Schnarup-Thumbby (549)	
Ahneby (193)	Husby (2353)	Sörup (4318)	
Esgrus (795)	Maasbüll (694)	Oeversee (3409)	
Gelting (1992)	Tastrup (417)	Sieverstedt (1633)	
Hasselberg (826)	Amis, Stadt (284)	Tarp* (5651)	


„In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister“

Johann Wolfgang von Goethe

DOWNLOAD

AUF UNSER HP

Liegestütz-Challenge
abgerechnet wird, wenn wir uns wiedersehen!



Woche 1
Mo. 5 Sätze: 14, 14, 10, 10, 14 Wdh. / Pause 60 Sekunden
Mi. 5 Sätze: 14, 16, 12, 12, 16 Wdh. / Pause 90 Sekunden
Fr. 5 Sätze: 16, 18, 14, 14, 20 Wdh. / Pause 120 Sekunden

Woche 2:
Mo. Test: Maximale Wiederholungszahl (mindestens 30 Stück)
Mi. 5 Sätze: 14, 20, 14, 14, 20 Wdh. / Pause 60 Sekunden
Fr. 5 Sätze: 20, 25, 15, 15, 25 Wdh. / Pause 90 Sekunden

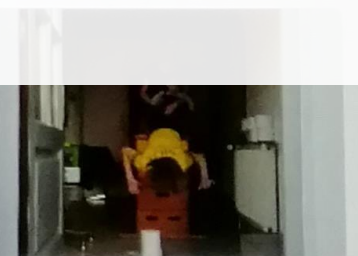
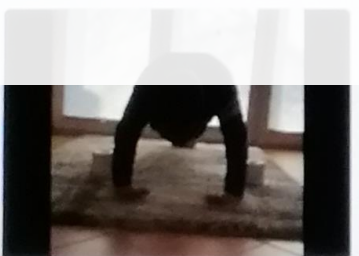
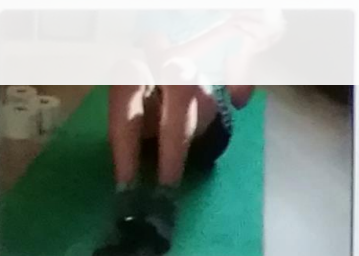
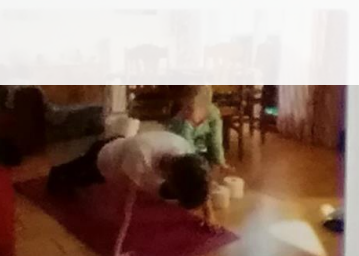
Woche 3:
Mo. 5 Sätze: 22, 30, 20, 20, 30 Wdh. / Pause 120 Sekunden
Mi. 5 Sätze: 21, 25, 21, 21, 32 Wdh. / Pause 60 Sekunden
Fr. 5 Sätze: 25, 30, 25, 25, 35 Wdh. / Pause 90 Sekunden

Woche 4:
Mo. 5 Sätze: 30, 33, 30, 30, 40 Wdh. / Pause 120 Sekunden
Mi. Test: Maximale Wiederholungszahl (mindestens 50 Stück)
Fr. 5 Sätze: 36, 40, 30, 24, 40 Wdh. / Pause 60 Sekunden

Woche 5:
Mo. 8 Sätze: 20, 20, 22, 22, 18, 18, 22, 45 Wdh. / Pause 45 Sekunden
Mi. 8 Sätze: 20, 20, 24, 24, 20, 20, 24, 50 Wdh. / Pause 45 Sekunden
Fr. Test: Maximale Wiederholungszahl (mindestens 70 Stück)



SOCIAL MEDIA-IDEENGRUPPE



SOCIAL MEDIA - IDEENGRUPPE

- Hier gab es gestern bereits 30 schöne Videos zum Klopapier von euch
- Heute folgt der Schuhdrehwettbewerb!
- Weitere Ideen folgen täglich.

- Zeig auch Deine Nase mal online!



Online-
Jahreshauptversammlung!

18.03.2020



ZEIGT DISZIPLIN BEI DER EINHALTUNG DER
VORGABEN DER STADT, DES LANDES UND DES
BUNDES!!